

« La question miracle » :

Question orientée-solution pour soutenir l'espoir

Insoo Kim Berg et Yvonne Dolan (2001) formulent la question miracle comme suit :

« Je vous pose une question plutôt étrange. Pause. Après notre conversation, vous allez retourner au travail, (à la maison à l'école) et plus tard vous ferez ce que vous avez besoin de faire pour le reste de votre journée. Par exemple prendre soin de vos enfants, préparer le dîner, regarder la télévision, donner un bain aux enfants etc... et puis ce sera le temps d'aller se coucher. Tout le monde dans la maison est endormi et vous dormez en paix. Au milieu de la nuit, un miracle se produit, et le problème qui vous amène à me parler aujourd'hui est résolu. Mais parce que cela s'est passé pendant que vous dormiez, vous n'avez aucun moyen de savoir qu'il y a eu un miracle la nuit, qui a résolu le problème. Pause. Alors, quand vous vous réveillez demain matin, quel sera le petit changement qui va vous faire dire à vous-même : oh, il a dû se passer quelque chose, mon problème est parti ! »

La « question miracle » adaptée aux situations traumatiques (Yvonne Dolan)

- « Maintenant je vais vous poser une étrange question. Supposons qu'à un moment donné pendant que vous dormirez ce soir, sans que vous le sachiez, un miracle se produise et c'est une sorte très particulière de miracle. Le miracle fait que d'un seul coup vous vous apercevrez que vous pouvez gérer la situation de manière automatique de la façon la plus aidante, étant donné les circonstances. Cependant, puisque vous dormirez, vous ne saurez pas que le miracle s'est produit. Alors, quand vous vous réveillerez le matin, qu'est-ce qui va vous faire remarquer, à vous ou aux autres, que va-t-il se passer, indiquant que le miracle s'est produit ? »
- « Supposons que cette nuit, pendant que vous dormez, un miracle se produise et comme résultat de ce miracle vous savez soudainement comment gérer la situation de la meilleure manière possible étant donnée les circonstances. Cependant, étant donné que vous dormiez, vous et les gens autour de vous, ne savent pas que le miracle s'est produit. Alors, quand vous vous réveillez demain matin, et quand vous commencez à démarrer votre journée, les autres autour de vous, les gens qui ont de l'importance pour vous, vont remarquer, sans que vous disiez un seul mot, que vous

êtes en train de gérer la situation difficile de la meilleure manière possible. Que vont-ils remarquer ? »

• « Supposons que cette nuit, pendant que vous dormirez, un miracle se produise et que vous ayez un rêve très particulier. Dans le rêve, de nombreuses années sont passées et vous êtes à table, vous et vos enfants. Votre plus jeune enfant est maintenant bien plus âgé, en fait, il a atteint l'âge que vous avez vous-même actuellement. Vos enfants se souviennent et ils vous décrivent les choses aidantes et pratiques que vous avez faites et ils vous disent comment cela les a aidés aussi guérir et à trouver un chemin pour continuer la vie après le traumatisme. Qu'imaginez vous qu'ils diraient ? »

Quelles sont certaines des choses qu'ils pourront décrire que vous êtes déjà en train de faire ou que vous avez fait un peu dans le passé ? Sur une échelle de 1 à 10, 10 signifiant que vous faites des choses que vos enfants décrivent dans le « rêve du miracle », où vous situez-vous maintenant ? Que pourriez-vous faire ou continuer à faire pour augmenter ce score même un petit peu en direction de ce dont vous voulez qu'ils puissent se souvenir un jour quand ils auront votre âge et qu'ils seront autour de la table avec vous ?